AVOCAT

1 petit piment Chili vert, piquant et frais, 2 avocats, 1 petit oignon haché, 1 c à café de feuilles de coriandre hachées, 2 c à café de jus de citron, 1 grosse tomate coupées en dés, pelée et épépinée, sel. Passer le piment au mixer et ajouter tout le reste bien écrasé pour obtenir une sauce épaisse. Servir la sauce accompagnée de tortillas dorés et croustillants dans une poêle. TORTILLAS 275 g de farine de maïs, une pincée de sel, 35 cl d'eau chaude. Mettre peu à peu l'eau dans la farine jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Découper en 16 morceaux et laisser reposer 1 heure. Disposer chaque morceau entre deux feuilles de plastique et étaler en galettes de 13 cm de diamètre. Faire cuire 1 mn de chaque côté dans une poêle chaude.

AVOCATS A LA DAUPHINE

Dans une casserole, mettez 2 dl d'eau, 40 g de beurre et une pincée de sel, faites chauffer le tout. Lorsque le liquide entre en ébullition, versez d'un seul coup 80 g de farine et remuez vivement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Hors du feu, incorporez 2 oeufs entiers l'un après l'autre. Joignez à cette pâte à chou la chair de 2 avocats réduite en purée fine. Mélangez intimement et mettez au frais pendant 1 h. Formez alors des boulettes que vous roulerez dans la farine et faites cuire à grande friture comme des pommes de terre dauphine. Servez avec une grillade ou un rôti de boeuf.

AVOCATS A L'ANDALOUSE

Pour 6 personnes: 3 avocats, 3 tomates, 2 citrons, un bol de mayonnaise, un petit pot de beurre de crevettes, un sachet de crevettes roses décortiquées, 100 g d'olives noires, 3 oeufs durs.

Séparez les avocats en deux et retirez les noyaux. Coupez les tomates et les citrons en rondelles fines. Il faut 12 rondelles de tomates et 12 rondelles de citron. Additionnez la mayonnaise de beurre de crevettes, en mélangeant bien. Remplissez de mayonnaise la cavité de chaque demi-avocat. Disposez sur chacun 2 rondelles de tomate et 2 de citron. Piquez au centre dans la mayonnaise, 7 ou 8 crevettes roses. Terminez la décoration avec 2 ou 3 olives noires. Ecalez les oeufs refroidis, séparez-les en deux, nappez-les d'un peu de mayonnaise, disposez-les au centre du plat de service. Entourez-les avec les avocats.

AVOCATS A LA PARISIENNE

Pour 4 personnes: 2 avocats, 4 oeufs, 4 fines tranches de saumon fumé, 1citron, 3 c de mayonnaise.

Faire durcir les oeufs 10 mn dans de l'eau bouillante. Coupez-les en deux, broyer le jaune à part, et le blanc aussi. Mélanger séparément avec une cuillerée de mayonnaise. D'autre part couper les avocats en deux. Retirez la pulpe et passez-la au tamis fin. Diviser la pulpe en deux

parties égales, mélanger une partie avec le jaune, l'autre avec le blanc. Mettre une tranche de saumon à plat, masquer la moitié avec le jaune, l'autre moitié avec le blanc. Rouler la tranche de saumon sans la fermer complètement. La placer dans l'écorce d'avocat qu'on aura salée et arrosée de jus de citron.

AVOCATS A LA SAUMONADE

Partager en deux les avocats, récupérer la chair. Mélanger ensuite cette chair à la saumonade et regarnir les avocats. Décorer avec une crevette et servir frais cette délicieuse entrée (prévoir 1/2 avocat par couvert).

AVOCATS AU CELERI

Pour 4 personnes: 2 avocats, 1/2 citron, 3 tomates bien mûres, 1 gousse d'ail, sel, poivre de Cayenne, 2 c à soupe d'huile, 2 petites branches de céleri bien tendres.

Passez les tomates crues en purée, ajoutez l'ail pilé, le sel, le poivre de Cayenne et l'huile. Mélangez bien le tout et amenez à ébullition, laissez cuire quelques minutes seulement, pour que la sauce conserve le goût frais des tomates. Laissez refroidir. Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et citronnez la chair pour l'empêcher de noircir. Coupez les branches de céleri nettoyées en petits morceaux, répartissez- les dans les demi-avocats. Nappez de purée de tomates et servez frais, avec le reste de sauce à part.

AVOCATS AU CERVELAS

Pour 6 personnes: 3 avocats, 300 g de cervelas, 1 tasse de sauce vinaigrette, 1 oignon, 2 gousses d'ail.

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux, remplissez les cavités avec le cervelas coupé en petits morceaux. D'autre part, préparez une sauce vinaigrette (en remplaçant vinaigre par du jus de citron), à laquelle vous ajouterez 1 oignon et une gousse d'ail hachés. Versez une cuillerée de sauce dans chaque avocat et servez aussitôt.

AVOCATS AU CRABE

6 avocats, 1 citron, 2 boîtes de crabe, 1 bol de mayonnaise, 2 c à soupe de tomato ketchup, 1 trait de Worcestershire sauce, 1 c à café de whisky.

Coupez les avocats en deux, ôtez les noyaux. Citronnez la chair des avocats et remplissez les cavités de crabe émietté, en réservant les plus beaux morceaux des pattes pour décorer le dessus. Servez avec une sauce mayonnaise simple ou avec une sauce cocktail (mayonnaise + tomato ketchup + sauce anglaise + whisky) ou moitié-moitié. Vous pouvez aussi retirer la

chair de l'avocat sans abîmer l'écorce et mélanger la chair coupée en dés aux morceaux de crabe, avec 1 c à café de mayonnaise (le reste de sauce étant présenté à part).

AVOCATS AU FROMAGE BLANC

Pour 6 personnes: 3 avocats, 1 citron, 100 g de fromage blanc, 1 échalote, 1 c à soupe de ciboulette hachée, sel, une pointe de couteau de harissa, 1/2 tomate.

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux. Pressez le citron, arrosez la chair des avocats avec la moitié du jus, mélangez l'autre moitié avec le fromage blanc, l'échalote hachée menu et la ciboulette. Assaisonnez de sel et de harissa, goûtez pour vérifier l'assaisonnement. Farcissez le creux des avocats avec cette préparation. Décorez d'une lamelle de tomate. Servez frais.

AVOCATS AU POULET

Pour 4 personnes: 2 avocats, jus de citron, 300 g de blanc de poulet cuit 'restes), 100 g de riz cuit, 2 carottes. Sauce: 1 c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de persil haché, 1 petit oignon, sel, poivre. Pour servir: feuilles de laitue à volonté.

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux, puis la chair que vous couperez en petits dés (ou en petites boulettes avec une cuillère à pommes parisiennes). Arrosez-les de jus de citron. Conservez les écorces vides. Coupez le blanc de poulet

en très petits morceaux, mélangez-les au riz cuit et aux carottes pelées et grossièrement râpées. Ajoutez les dés d'avocats. Préparez la sauce vinaigrette avec les ingrédients indiqués, versez-la sur le mélange aux avocats. Remplissez les écorces vides et servez frais sur un lit de feuilles de laitue.

AVOCATS AU ROQUEFORT

Réduisez en purée 75 g de Roquefort (de préférence bien persillé). Par ailleurs, faites une vinaigrette avec huile d'olive et citron et ajoutez-y la purée de Roquefort. A la dernière minute, coupez 2 avocats en deux dans le sens de la longueur. Retirez le noyau. Enlevez la chair délicatement avec une cuillère et arrosez-la de citron pour éviter qu'elle ne noircisse. Ecrasez cette chair à l'aide d'une fourchette et incorporez-y la vinaigrette au Roquefort. Remplissez le fond des écorces avec de la laitue, versez-y la préparation avocat-Roquefort. Décorez avec une olive noire.

AVOCATS AU ROQUEFORT

Pétrissez 60 g de roquefort avec 2 c à soupe de crème fraîche et 1 c à café de moutarde. Assaisonnez, battez bien ce mélange. Ouvrez deux avocats en deux, citronnez-les après avoir retiré le noyau. Remplacez celui-ci par la crème au roquefort.

AVOCATS AU THON

Coupez 2 avocats en deux, retirez la chair, coupez-la en dés, citronnez-les. Mélangez les dés d'avocats au contenu d'une petite boîte de miettes de thon, ajoutez 2 oeufs durs et 2 tomates en morceaux, quelques olives et 1 c à soupe de câpres. Assaisonnez de vinaigrette aux herbes (faite au jus de citron). Farcissez les demi-écorces d'avocats de cette préparation.

AVOCATS AUX CREVETTES

Pour 4 personnes: 2 avocats, 2 oeufs, 1 tasse à thé de mayonnaise au citron, 200 g de crevettes bouquet, sel, poivre.

Couper les avocats en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les noyaux. Faites durcir les oeufs. Mettez-les à l'eau froide, afin de les éplucher facilement, coupez-les en deux. Réservez les jaunes. Hachez les blancs en petits morceaux. Ajoutez de la mayonnaise de manière à faire un mélange crémeux. Emplissez le milieu des avocats avec ce mélange. Disposez dessus les crevettes cuites et décortiquées. Saupoudrez avec les jaunes d'oeufs que vous aurez passés à la moulinette. Servez bien froid, après avoir garni le plat avec des feuilles de laitue. Vous pouvez servir à part, en saucière, de la mayonnaise au citron.

AVOCATS CREOLE

Pour 4 personnes: 2 avocats, 30 g de riz étuvé, 1 boîte de crabe, 4 c à soupe de mayonnaise, 1 c à café de moutarde, quelques gouttes de tabasco, 1 c à soupe de ketchup, 1 c à soupe de citron, 1 c à soupe de fines herbes ciselées, sel, poivre.

Faire cuire le riz dans deux fois et demie son volume d'eau bouillante salée jusqu'à l'absorption du liquide. Mélanger la mayonnaise, la moutarde. Saler. poivrer, verser le jus de citron, ajouter le ketchup et le tabasco. Ouvrir les avocats en deux, ôter la chair, la couper en dés. Dans un saladier rassembler la chair d'avocat, la chair de crabe, la mayonnaise, le riz complètement refroidi. Mélanger. Garnir chaque demi-avocat avec cette préparation, parsemer avec les fines herbes hachées et garder au frais jusqu'au moment de servir.

AVOCATS CRESSONNIERE

Pour 8 personnes: 4 avocats bien mûrs. 1 citron. 1/2 botte de cresson, sel, poivre, 50 g de crème fraîche.

Coupez les avocats en deux, ôtez hies noyaux et arrosez la chair de jus de citron. D'autre part, lavez soigneusement le cresson dans plusieurs eaux, égouttez-le et séchez-le. Retirez les tiges trop grosses et hachez le reste. Vous devez obtenir environ un bol de cresson haché. Ajoutez la crème, salez et poivrez, puis répartissez la préparation dans les demi-avocats. Garnissez le plat de touffes de cresson et servez bien frais, en entrée.

AVOCATS FARCIS

Pour 4 personnes: 2 avocats, 200 g de restes de volaille ou de rôti de porc ou de veau, un poivron, 4 c a soupe de mayonnaise, 1 tomate, persil. Préparation 15 mn.

Taillez les restes de viande en petits dés. Mélangez-les avec la mayonnaise et le poivron taillé finement. Coupez les avocats en deux, retirez-en le noyau et creusez-les légèrement. Ajoutez l'intérieur des avocats à la préparation. Remplissez-les avec cet appareil et décorez ave du persil et une tranche de tomate. Servez bien froid. Quelques feuilles de salade ciselées peuvent être ajoutées à la farce. 1 c à dessert de ketchup peut être mélangée à la mayonnaise. Des restes de poisson peuvent être utilisés de la même manière.

AVOCATS FARCIS

6 avocats moyens ou 3 gros, 1 boîte de crabe de 400 g environ, 100 g de champignons, 1 citron, 1 oeuf, 1 c à café de Grand Marnier, sel, poivre, moutarde, huile, 6 olives noires.

Eplucher et couper en fines lamelles les champignons. Les faire macérer dans le jus du citron, une cuillerée d'huile, sel, poivre. Ouvrir la boîte de crabe et diviser en morceaux. Faire une mayonnaise bien relevée avec le jaune d'oeuf, l'huile, le sel, le poivre et un peu de moutarde; la parfumer avec le Grand Marnier. Ouvrir les avocats, en prélever délicatement la chair, l'écraser à la fourchette. Eplucher les champignons, la mélanger aux morceaux de crabe en réservant quelques-uns de ceux-ci. Enrober crabe et champignons dans la mayonnaise. En remplir les écorces d'avocats. Ajouter à la purée d'avocats le jus de macération des champignons pour obtenir une crème lisse. Saler et poivrer cette crème. L'étaler sur les avocats garnis. Décorer avec les olives dénoyautées et les morceaux de crabe réservés. Servir bien frais. La mayonnaise peut être, en fin de préparation, additionnée de deux cuillerées de crème fraîche, battue et d'un peu de sauce forte (Tabasco ou Worcester sauce).

AVOCATS FARCIS

Pour 4 personnes: 2 avocats bien mûrs, 4 c à soupe de crème fraîche épaisse, 2 c à soupe de potage aux oignons déshydraté, poivre du moulin, 1/2 c à café de paprika, 3 gouttes de sauce

anglaise (Worcestershire sauce). Pour décorer: cerneaux de noix ou ciboulette hachée à volonté.

Six à huit heures avant de servir (ou la veille), mélangez la crème et le potage déshydraté dans un bol bien froid, poivrez assez fortement, ne salez pas (le potage étant déjà salé), ajoutez le paprika et la sauce anglaise. Mettez au réfrigérateur. Peu avant de servir, coupez les avocats en deux, citronnez-les légèrement pour qu'ils ne noircissent pas. Remplissez les cavités de crème parfumée à l'oignon en formant un dôme. Décorez à volonté de cerneaux de noix ou de ciboulette et poudrez de paprika au goût. C'est délicieux, et aucun de vos invités ne devinera ce qui parfume la crème.

AVOCATS FARCIS

Coupez 2 avocats en deux, retirez le noyau et la chair sans abîmer l'écorce. Coupez la chair en dés, citronnez-la pour qu'elle ne noircisse pas et mélangez à la pulpe de 1/2 pamplemousse (coupée en morceaux) et à 150 g de crevettes cuites et décortiquées. Assaisonnez de très peu de mayonnaise relevée au paprika. Servez sur un lit de feuilles de laitues.

AVOCATS FARCIS

Pour 4 personnes: 2 avocats mûrs, 1 branche de céleri, 6 feuilles de ciboule, 50 g de noix, 100 g d'olives noires, quelques olives pour la garniture, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 1 cuillère à café de graines de cumin, 1 c à soupe de persil haché, le jus d'un citron, sel, poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Hachez finement le céleri, la ciboule, le persil et les olives. Enlevez-leur les noyaux. Broyez les noix et pilez les grains de coriandre au mortier. Divisez les avocats en deux et ôtez-leur le noyau. Battez l'huile avec le jus de citron et ajoutez les graines de coriandre et de cumin puis mélangez avec le céleri, la ciboule, les noix et les olives; farcissez-en les avocats. Saupoudrez de persil haché garnissez d'olives et servez immédiatement.

AVOCATS FARCIS A LA CHINOISE

3 avocats, 1 quartier de citron. Garniture, 1 boîte (200 g) de thon égoutté et émietté, 75 g de germes de soja hachés menu, 1 carotte moyenne, 1 c à soupe de persil haché, 1 branche de céleri hachée menu, 1 pincée de gingembre, 3 c à soupe de mayonnaise, sel, poivre, persil pour décorer.

Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et frottez avec le citron. Mélanger tous les ingrédients de la garniture et répartissez-la dans les avocats. Décorez avec du persil.

AVOCATS FARCIS A LA NICOISE

1/2 avocat par personne, thon, anchois, échalote, citron, câpres, olives, oeufs durs, sel, poivre, pomme de terre cuite.

Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Enlever le noyau et creuser l'avocat afin d'en extraire la chair qui sera ensuite découpée en morceaux dans un saladier. Y ajouter du thon, des oeufs durs, une pomme de terre cuite coupés en morceaux ainsi que des anchois, des câpres, des olives noires et vertes dénoyautées, une échalote hachée. Faire un assaisonnement avec le jus d'un citron, sel, poivre et huile. Garnir les 1/2 avocats avec cette préparation.

AVOCATS FARCIS AU CRABE

Pour 4 personnes: 2 avocats, 200 g de riz cuit à l'eau salée, une boite de crabe, du sel, du poivre, quelques feuilles de laitue, un bol de mayonnaise.

Coupez les avocats en deux. · Retirez-en le noyau et creusez-les. Hachez la chair et mélangez-la au riz froid. Ajoutez-y le contenu de la boîte de crabe, tout en réservant quatre beaux morceaux pour la garniture. Remplissez les avocats avec cette préparation. Garnissez avec les morceaux de crabe et dressez-les sur des feuilles de laitue. Servez bien frais et accompagnez de mayonnaise à part.

AVOCATS SAUCE VERTE

Pour 8 personnes: 4 avocats, 1 boîte de coeurs de palmier, 200 g de crevettes décortiquées, cerfeuil, estragon, huile d'arachide, 1 oeuf, citron, sel, poivre, poivre de Cayenne.

Retirez délicatement la chair d'un avocat (gardez l'enveloppe au frais) et passez-la au tamis fin. Ajoutez-y un jaune d'oeuf, une 1 pincée de sel une pointe de Cayenne. Montez comme une mayonnaise avec l'huile d'arachide. Ajoutez un peu de jus de citron et un rien de ketchup. Ajoutez enfin cerfeuil et estragon finement hachés. Retirez la chair des 3 autres avocats gardez les enveloppes. Coupez-la en dés et citronnez-la aussitôt pour qu'elle ne noircisse pas. Coupez également en dés les coeurs de palmiers. Mélangez dés d'avocat, de coeurs de palmiers et crevettes. Ajoutez la sauce verte. Mélangez. Remettez dans les enveloppes d'avocat. Saupoudrez de persil haché.

BEURRE D'AVOCAT AU FROMAGE

1 avocat moyen par personne, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 100 g de fromage blanc mou, 1 cuillerée à soupe d'oignon haché finement, sel, poivre, céleri en branches.

Eplucher l'avocat. écraser la chair. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, éparpiller dessus le céleri haché.

CANAPES AVOCAT SAUMON FUME

Pelez et dénoyautez 1 gros avocat; citronnez légèrement la pulpe et passez-la ou mixer avec 2 fromages frais carrés demi-sel et quelques brins de cerfeuil, ciboulette et estragon. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de paprika et mixez encore pour avoir une pâte bien lisse. Tartinez de cette purée des tranches de pain de mie. Garnissez de lamelles de saumon fumé, d'une noisette de crème épaisse et d'un petit morceau de citron.

CANAPES: NOIX A LA CREME D'AVOCAT

24 moitiés de noix, 2 petits avocats, 1/2 cuillère de citron, 50 g de beurre, 1 c de fromage blanc gras, 50 g de gruyère finement râpé, sel, poivre blanc, persil finement haché.

Battre le beurre ajouter le fromage blanc et le gruyère jusqu'à l'obtention d'une crème légère. Ecraser les avocats avec une fourchette et asperger de citron. Ajouter sel et poivre et laisser reposer pendant une heure au frigo. Tartiner une moitié de noix avec la crème couvrir l'autre moitié. Rouler dans le persil finement haché.

COMMENT LAISSER MURIR LES AVOCATS

Si un avocat bien mûr est délicieux, il peut vous décevoir s'il est consommé avant d'atteindre cette savoureuse maturité. Lorsqu'il est à point l'avocat est souple sous la main (il peut se conserver ainsi plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous l'achetez encore ferme, il est facile de le laisser mûrir, enveloppé dans du papier journal à la température ambiante.

COMMENT RECONNAITRE LES AVOCATS

Il existe plusieurs variétés d'avocats. Le plus connu est peut-être l'Ettinger qui a une peau lisse et bien brillante, c'est le plus beau fruit (mais de l'avis des amateurs, ce n'est pas le meilleur. A la même période de septembre à décembre, on trouve le Fuerte plus terne, plus jaune, moins beau et pourtant très savoureux. C'est peut-être devant la variété à peau épaisse et rugueuse, que vous hésitez encore. Et pourtant c'est le meilleur des avocats. Quand il est bien mûr, il devient presque noir.

COQUILLES SAINT-JACQUES SAUCE AVOCAT SJ

Une douzaine de noix de coquilles St-Jacques, 1/2 l de vin blanc sec, 1/4 l d'eau, 2 échalotes, sel, poivre, 2 avocats, 50 g de beurre, persil haché à volonté.

Nettoyez les coquilles, laissez-les dégeler si elles sont surgelées. Faites chauffer le vin et l'eau avec les échalotes hachées, le sel et le poivre, laissez bouillir doucement pendant 10 mn, puis

faites-y pocher les noix de St-Jacques pendant 5 mn. Egouttez-les et gardez-les au chaud. Laissez réduire la cuisson à 1/41. D'autre part, pelez les avocats, écrasez la chair avec le beurre, versez peu à peu le court bouillon réduit sur ce mélange, assaisonnez, faites chauffer doucement sans bouillir. Servez cette sauce avec les coquilles St-Jacques en saupoudrant de persil.

CROQUE AVOCAT

Si un avocat bien mûr est délicieux, il peut vous décevoir s'il est consommé avant d'atteindre cette savoureuse maturité. Lorsqu'il est à point l'avocat est souple sous la main (il peut se conserver ainsi plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous l'achetez encore ferme, il est facile de le laisser mûrir, enveloppé dans du papier journal à la température ambiante.

DIP A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: 2 avocats bien mûrs, 1 c à soupe de jus de citron, 1/2 c à café de sauce anglaise (Worcestershire sauce), sel, poivre de Cayenne, 1 dl d'huile d'olive. Crudités de saison à volonté: morceaux de céleri en branches, de fenouil, bouquets de chou-fleur, radis et petits crackers au choix.

Pelez et dénoyautez les avocats. Passez la chair au mixer avec le jus de citron, la sauce anglaise et l'assaisonnement. Versez peu à peu l'huile d'olive en mélangent comme pour une mayonnaise. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. D'autre part, préparez tous les légumes que vous laverez et couperez en petits morceaux. Disposez-les harmonieusement dans une ou plusieurs coupes. Chacun prend un morceau de légume (ou un cracker) et le trempe dans la sauce. Le tout se déguste à l'apéritif.

DIP D'AVOCAT AU SAUCISSON

2 gros avocats ou 4 petits, jus de citron, 2 gousses d'ail pilées, une cuillerée à soupe de vinaigre, un peu de moutarde, 2 cuillerées de mayonnaise, sel, poivre, 150 g de saucisson en tranches très fines, un poivron doux coupé en petits cubes, branches de céleri, persil.

Ecraser la chair des avocats avec une fourchette. Ajouter le citron, l'ail, le vinaigre, la moutarde, la mayonnaise, sel, re et travailler le tout jusqu'à obtention d'une crème lisse et légère. Ajouter le poivron et les tranches de saucisson, mélanger. Laisser reposer une heure. Décorer avec le persil et servir avec des branches de céleri et des lanières de poivron.

FEROCE A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: faites griller 300 g de morue dessalée égouttée, coupez-la en petits morceaux. Dressez-les sur le plat de service en les entourant de 3 avocats pelés et coupés en tranches et de petits piments très forts. Servez à part de la farine de manioc. Chaque convive écrase dans son assiette un morceau d'avocat et de morue, et mélange cette purée avec du piment à son goût et de la farine de manioc pour former des boulettes.

FEROCE D'AVOCAT

3 avocats mûrs à point, 100 g de morue dessalée, 1 échalote, 1/4 de piment, quelques brins de ciboulette, une pincée de sel, 4 c à soupe de farine de manioc, 4 c à soupe d'huile, le jus de 1 citron.

Mettez dans le bol du mixer la pulpe des avocats coupée en morceaux, la morue effeuillée l'échalote, la ciboulette, le sel et la farine. Donnez quelques impulsions pour provoquer le mélange, puis ajoutez peu à peu l'huile et le jus de citron, tout en continuant de mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Servez frais avec des quartiers de citron à l'apéritif, ou des toasts.

MOITIES D'AVOCATS FARCIS

Pour 4 personnes: 2 gros avocats ou 4 petits, jus de citron, 100 g de viande d'oie fumée coupée en lanières fines, un oeuf dur coupé en cubes, 100 g de pommes acides épluchées et coupées en bâtonnets, une c de câpres, fenouil, 2 cuillerées de mayonnaise, une cuillerée à café de moutarde, un demi verre de vin blanc, un peu de sucre en poudre, sel, poivre.

Mélanger la viande l'oeuf et les pommes. Battre ensemble la mayonnaise, la moutarde, le vin, le sucre, sel, poivre, ajouter le fenouil et les câpres. Verser la sauce sur la viande. Laisser reposer quelques heures au frais. Emplir de ce mélange les moitiés d'avocats. Servir sur des feuilles de salade et décorer avec des rondelles de radis, d'olives, de tomates.

MOUSSE D'AVOCATS

Pour 6 personnes: 3 avocats bien murs, le jus d'un citron, une cuillerée à soupe de cognac, 150 g de crème, du sel, du poivre, un citron, de la laitue, du persil.

Lavez les avocats et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les noyaux et, à l'aide d'une cuiller à café. enlevez délicatement la pulpe. Passez cette dernière au tamis. Mélangez-la avec le cognac, du sel, du poivre et de la crème fouettée. Répartissez cette mousse dans les écorces d'avocat, à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Dressez sur un lit de laitue et garnissez avec du persil et du citron. Vous pouvez garnir la mousse d'avocats de caviar rouge et noir. C'est la une forme de décoration. Selon votre goût, vous

pouvez orner de rondelles d'oeufs durs, de morceaux de crabe, voire de quelques crevettes. Servez bien froid.

POTAGE A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: 1 litre 1/2 de bouillon de volaille, dégraissé, 2 avocats bien mûrs, le jus de 1/2 citron, 2 jaunes d'oeufs, 50 g de crème fraîche, sel, poivre, 150 g de blanc de poule, 1 tomate.

Faites chauffer le bouillon. Pendant ce temps, pelez les avocats, retirez les noyaux et passez la chair au mixeur avec le jus de citron. A cette purée d'avocats, ajoutez les jaunes d'oeufs et la crème. Lorsque le bouillon entre en ébullition, retirez du feu et ajoutez le mélange aux avocats, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement du jus de citron, selon votre goût, et du bouillon chaud si le potage vous semble trop épais. Mais ne faites pas cuire l'ensemble, car l'avocat en cuisant donne un goût amer. Dans le fond de la soupière de service, mettez la chair de la poule coupée en petits dés. Versez le bouillon par-dessus et décorez de dés de tomate.

POTAGE A L'AVOCAT

Retirez la chair de 2 avocats, réduisez-la en purée fine. Assaisonnez de sel, poivre et une pointe de curry en poudre, ajoutez 1 c à soupe de jus de citron et 200 g de crème fraîche. Versez peu à peu ce mélange dans 1/2 litre de bouillon de poule chaud. Ajoutez un peu de bouillon si le potage est trop épais. Rectifiez l'assaisonnement. Servez saupoudré de persil haché.

POTAGE GLACE A L'AVOCAT

3 avocats, 1 pot de crème fraîche, 1 petit verre de xérès ou de madère, sel, poivre, citron, 1 litre 1/2 de bouillon de poule.

Arroser la chair des avocats avec un peu de jus de citron afin qu'elle ne noircisse pas et écraser à la fourchette. Mélanger la purée obtenue avec la crème. Faire bouillir le bouillon, y verser peu à peu la préparation en remuant sans arrêt. Faire cuire à feu doux sans faire bouillir. Assaisonnez de sel et de poivre. Retirer du feu ajouter le xérès ou le madère. Laisser refroidir. Servir glacé.

POTAGE GLACE A L'AVOCAT

Pour 6 personnes. Epluchez 4 avocats, écrasez la chair au mixeur en ajoutant un filet de citron. Vous devez obtenir une purée bien lisse. Assaisonnez (sel et une pincée de Cayenne), incorporez 125 g de crème fraîche. D'autre part, préparez 2 litres de bouillon de volaille (avec

des cubes). Laissez -tiédir. Mélangez ce bouillon à la crème d'avocat et mettez au frais jusqu'au moment de servir. Servez saupoudré de persil ou de cerfeuil.

POTAGE GLACE A L'AVOCAT

3 avocats, sel, poivre, le jus de 1 citron, 1 litre de bouillon de légumes bien parfumé, 1 c à café de worcestershire sauce ou 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 épaisse tranche de bacon maigre ou de noix d'Ardenne, huile.

La veille: Pilez la pulpe des avocats avec le sel, le poivre et le jus de citron. Ajoutez-y le bouillon de légumes. La quantité exacte dépend de la possibilité d'absorption des avocats. Vous devez obtenir un potage lié mais pas trop épais. Mettez-le couvert dans le réfrigérateur. Au moment du repas: Parfumez le potage à volonté avec de la sauce anglaise ou de l'huile d'olive. Coupez le bacon en cubes et faites-les rissoler rapidement dans une poêle huilée. Versez la soupière et servez aussitôt.

RONDELLES DE POIVRONS DOUX FARCIS A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: 2 poivrons doux (un rouge et un vert si possible) 2 gros avocats ou 4 petits, jus de citron, 2 c à soupe de gélatine, un peu de fenouil haché, 2 gousses d'ail pilé, poivre, sel, olives noires.

Ouvrir les poivrons par l'extrémité les débarrasser de leurs pépins. Faire fondre la gélatine dans un peu d'eau tiède. Ecraser la chair des avocats avec une fourchette arroser de jus de citron, ajouter le fenouil, Le sel, le poivre. Ajouter la gélatine en remuant rapidement. Remplir les poivrons de la farce, envelopper de papier aluminium et mettre au frigidaire quelques heures. Découper en tranches d'un centimètre, et décorer avec des rondelles d'olives.

SALADE CALIFORNIENNE

Coupez en deux et divisez en quartiers 1 pamplemousse et 2 oranges pelés à vif. Nettoyez 1 laitue, réservez quelques feuilles, coupez les autres en lanières. Coupez 2 avocats en quartiers, arrosez de jus de citron. Disposez laitue et agrumes dans un saladier, arrosez de 60 g de yaourt battu avec 60 g de crème fraîche, le jus de 1/2 citron, sel, poivre et paprika. Disposez les avocats par-dessus, servez frais.

SALADE D'AVOCATS MO

6 personnes: 600 g de morue dessalée, 4 c à soupe d'huile, 3 avocats, 2 tomates, 1/2 concombre. Sauce vinaigrette au citron.

Arrosez d'huile la morue égouttée et séchée. Faites-la griller des deux côtés, puis coupez-la en morceaux. Mélangez-les à la chair d'avocats coupée en dés et citronnée, ajoutez les tomates en quartiers et le concombre en rondelles. Arrosez de sauce vinaigrette au citron fortement pimentée. Servez frais.

SALADE D'AVOCATS

Pour 6 personnes: 2 avocats, 1 citron, 1 boîte d'asperges, 3 c à soupe de vinaigrette, 1 c à soupe de whisky, 1 c à soupe de ketchup, 1 bol de mayonnaise au jus de citron.

Pelez les avocats. Coupez-les en tranches. Arrosez-les de 2 c à soupe de jus de citron. Pelez les tomates. Epépinez-les et coupez-les en petits morceaux. Faites-les macérer avec la vinaigrette. Egouttez les asperges. Incorporez le whisky et le ketchup à la mayonnaise très ferme. Mettez-la au frais dans le bas du réfrigérateur. Décorez un plat en alternant tranches d'avocats, tomates et asperges. Portez-le également au frais jusqu'au moment de servir. Présentez la mayonnaise à part.

SALADE D'AVOCATS A L'ANTILLAISE

3 avocats, citron, 1 poivron rouge, 2 gousses d'ail, 1 oignon. Sauce vinaigrette aux herbes.

Epluchez les avocats, retirez les noyaux, coupez la chair en dés et arrosez-les de jus de citron. Lavez le poivron, coupez-le en lanières. Mélangez les avocats au poivron, saupoudrez d'ail et d'oignon hachés. Arrosez de vinaigrette aux herbes.

SALADE D'AVOCATS AU PAMPLEMOUSSE

Pelez 2 avocats, coupez la chair en dés, citronnez-les. Pelez 2 pamplemousses à vif et coupez la pulpe en morceaux. Mélangez avocats et pamplemousses, assaisonnez de sauce cocktail. Présentez la salade dans des coupes sur une chiffonnade de feuilles de laitue.

SALADE D'AVOCATS AUX POMMES

Pour 4 personnes: 2 avocats, 2 pommes acides, 3 chicorées witloof. Assaisonnement: 4 c à soupe de mayonnaise, 1/2 avocat, 1/2 citron.

Pelez et dénoyautez les avocats coupez-les en lamelles, citronnez-les aussitôt. Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en tranches fines et citronnez-les également. Nettoyez les chicorées et émincez-les. Disposez ces trois éléments harmonieusement sur le plat ou dans le saladier de service. Préparez l'assaisonnement en mélangeant la mayonnaise et le demi-avocat réduit en purée et citronné. Servez cette sauce avec la salade. Décorez de rondelles de citron.

SALADE D'AVOCATS ET D'ARTICHAUTS

Pelez 2 gros avocats, retirez les noyaux, émincez la chair dans le sens de la longueur et citronnez-la. Emincez également 2 fonds d'artichauts cuits (boîte). Préparez une vinaigrette avec 1 dl d'huile (de noix de préférence), 5 cl de vinaigre de xérès ou de framboise, sel et poivre. Arrosez-en les avocats et les artichauts disposés en rosace sur des feuilles de laitue. Saupoudrez de 100 g de crevettes cuites et décortiquées, et servez frais.

SALADE DE POULET A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: 1/2 poulet cuit (éventuellement un reste), 2 avocats, 2 ou 3 oeufs durs, 2 ou 3 tomates. Sauce vinaigrette, basilic haché.

Coupez le poulet en morceaux. Pelez et dénoyautez les avocats coupez la chair en tranches et citronnez-les aussitôt pour qu'elles ne noircissent pas. Ecalez les oeufs, coupez-les en quartiers. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Disposez le tout dans le plat de service et arrosez de sauce vinaigrette additionnée de basilic haché. Cette recette convient très bien pour accommoder un reste de poulet.

SALADE DE RIZ AUX AVOCATS RISA

Faites cuire 150 g de riz long grain à la créole. Egouttez et laissez refroidir. D'autre part, pelez et émincez un 1/2 concombre, faites le dégorger au sel. Rincez et essuyez-le. Faites cuire le contenu d'un paquet de macédoine de légumes surgelée en suivant les indications portées sur l'emballage. Egouttez et laissez refroidir, Mélanger tous les ingrédients en ajoutant quelques oignons frais et une poignée d'olives farcies au piment. Assaisonnez de sauce vinaigrette. Décorez la salade avec 2 avocats pelés et coupés en tranches (dans le sens de la longueur) que vous disposerez en étoile sur la salade (citronnez-les pour qu'ils ne noircissent pas).

SALADE EXOTIQUE

Pour 4 personnes: 2 avocats, 2 papayes. Assaisonnement: le jus de 1 citron vert, et de 1/2 citron, 1 c à soupe de cognac, poivre de Cayenne, 1 petit piment, sel, 4 c à soupe d'huile, cerfeuil haché.

Pelez les avocats et les papayes, retirez noyaux et graines, coupez les fruits en tranches et disposez-les sur le plat de service. D'autre part, vous aurez préparé l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients indiqués (le piment étant écrasé). Versez-le dans le plat au moment de servir et saupoudrez de cerfeuil haché. Servez en entrée.

SOUPE A L'AVOCAT

2 gros avocats ou 4 petits, jus de citron. une cuillère à soupe de beurre, 30 g de farine, 2 verres d'eau, 2 verres de lait, 100 g de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade, fenouil haché.

Ecraser avec une fourchette la chair de la moitié des avocats. Couper l'autre moitié en petits cubes. Arroser de citron. Faire brunir la farine dans le beurre, ajouter l'eau pour faire un roux. Ajouter le lait et les épices, puis la purée d'avocat en remuant vivement. Retirer du feu, ajouter la crème et les cubes d'avocat. Servir accompagné de croûtons.

SOUPE GLACEE A L'AVOCAT

Pour 6 à 8 personnes: 4 avocats mûrs à point, 1 citron, sel, poivre, quelques gouttes de Tabasco, 125 g de crème fraîche liquide, 1 litre de bouillon de volaille froid, 2 pamplemousses.

Mettez la chair des avocats dans une terrine, arrosez aussitôt avec le jus de citron pressé pour éviter le noircissement. Passez au mixeur. Assaisonnez sel, poivre et Tabasco. A défaut, vous pouvez remplacer cette sauce pimentée par du poivre de Cayenne. Joignez la crème et battez bien le mélange. Versez ensuite le jus d'une moitié de pamplemousse pressé. Terminez en versant le bouillon jusqu'à la consistance fluide souhaitée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez selon le goût du jus de citron ou du jus de pamplemousse. Servez glacé avec des petits dés de pamplemousse à volonté.

SOUPE GLACEE A L'AVOCAT

Coupez deux avocats bien mûrs en deux et ôtez les noyaux. Prenez la pulpe à l'aide d'une cuillère et écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Passez au tamis. Placez dans une casserole et versez par dessus 1 litre de bouillon de poulet, bouillant. Fouettez constamment durant cette opération. Lorsque le mélange sera à ébullition, ajoutez une pointe de piment en poudre et 1/4 de litre de crème fraîche. Laissez refroidir avant de placer dans le réfrigérateur.

STEAK TARTARE A L'AVOCAT

Pour un steak: une mayonnaise, 2 cuillerées de Hot Ketchup, Worchester, fines herbes, câpres, poivre.

Faire une mayonnaise bien ferme. Ajouter deux cuillerées de Hot Ketchup, un peu de Worchester, sauce d'une échalote hachée, fines herbes, câpres, poivre concassé. Mélanger votre steak haché et servir sur un demi avocat dénoyauté. Le seul légume qui se marie vraiment au steak tartare.

TARTE A L'AVOCAT

Pour 8 personnes: 3 avocats, 1 tranche de jambon de 200 g, 3 coeurs de palmier, 1 boîte de crabe, 1 bol de mayonnaise, 1 c à soupe de ketchup, quelques câpres, ciboulette ou échalote, 1 petite boîte d'oeufs de lump, 12 grosses crevettes ou 1 petite boîte d'oeufs de saumon. Pâte brisée: 200 g de faine et 100 g de beurre.

Faites cuire la pâte et laissez-la refroidir. Au dernier moment, préparez une salade avec jambon, coeur de palmier, crabe et chair (citronnée) d'un avocat et demi, le tout coupé en dés. Préparez la sauce en ajoutant à la mayonnaise, câpres, poivre concassé, ciboulette hachée et ketchup. Versez sur la salade, mélangez délicatement. Garnissez le fond dc tarte avec cette préparation. Sur le dessus, disposez des lamelles d'avocat. Citronnez. Décorez avec oeufs de lump et oeufs de saumon ou grosses crevettes. Servez aussitôt.

TERRINE D'AVOCATS A LA TOMATE

Pour 4 personnes: 6 avocats, 4 petits oignons, 1 citron, sel, poivre, quelques gouttes de Tabasco 1,5 dl de vin blanc sec, 6 feuilles de gélatine, 3 tomates.

Pelez les avocats, retirez les noyaux. Passez la chair au mixer avec les oignons pelés en ajoutant le jus du citron et l'assaisonnement. Goûtez la préparation et rectifiez au besoin l'assaisonnement. Faites chauffer le vin et faites-y fondre la gélatine, feuille par feuille. Ajoutez les trois quarts du liquide à la purée d'avocat. Pelez les tomates, coupez-les en tranches fines en retirant les graines. Coulez le reste de la gelée dans le fond et sur les bords d'un moule rectangulaire, faites prendre au réfrigérateur. Posez sur le fond des tranches de tomates. Remplissez avec la purée d'avocats (il ne faut pas attendre qu'elle soit prise), en alternant avec des tranches de tomates. Mettez au frais jusqu'au lendemain. Servez démoulé avec une sauce tomate crue.

TERRINE D'AVOCATS SAUCE AU HOMARD

Chauffer 1/2 litre de lait, y mettre des feuilles de gélatine qui ont été trempées à l'eau froide. Passer au hachoir 4 avocats. Mélanger 4 jaunes d'oeufs avec un peu de crème et faire une crème anglaise avec le lait. Mélanger la purée d'avocat, 2 piments oiseau écrasés, sel, de la crème fraîche et la préparation aux oeufs. Dans le fond d'un plat poser des tranches d'avocat, verser dessus la moitié des avocats, mettre à nouveau des tranches d'avocat puis le reste de la préparation. Laisser prendre 4 heures au frigo. Faire revenir des échalotes, les carapaces de homards, flamber à l'armagnac, mouillez de vin blanc, ajouter un peu de tomate, sel, poivre et laisser cuire. Passer au chinois. Servir froid avec la terrine démoulée.

TOASTS AU FOIE DE MORUE M0

Pelez et dénoyautez 2 avocats mûrs à point, écrasez la chair en purée en l'arrosant du jus de 1 citron. Ajoutez le contenu égoutté d'une petite boîte de foie de morue, 1 gousse d'ail pilée et la

pulpe écrasée d'une petite tomate pelée et épépinée. Assaisonnez de haut goût. D'autre part, faites griller de fines tranches de pain, laissez-les refroidir, tartinez-les de la préparation précédente. Dressez-les sur un plat que vous garnirez de quartiers de citron à volonté.

TORTILLAS AU GUACAMOLE

Pour 4 personnes. Guacamole: 2 avocats bien mûrs, 1 oignon, sel, poivre, huile, origan, 1 petit piment, 1 citron. Tortillas: 1 paquet de farine de maïs spéciale pour tortillas.

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et creusez la chair. Pétrissez celle-ci avec l'oignon haché, le piment (selon le goût), sel, poivre, une pincée d'origan, un filet d'huile et le jus du citron (vous pouvez passer le tout au mixer). Préparez les tortillas en pétrissant la farine avec de l'eau. Formez de petites boulettes et aplatissez-les au rouleau en galettes rondes. Faites-les cuire sur la plaque du four huilée (35 mn environ). Tartinez les tortillas de guacamole. Servez en entrée. Vous pouvez également servir le guacamole sur des toasts (à l'apéritif) ou dans des tomates creusées, (crues). Dans certaines épiceries spécialisées, on peut trouver des tortillas toutes faites.

AVOCATS AU MIEL

Pour 6 personnes: 3 avocats, 1/2 citron, 100 g de raisins secs, 2 mandarines, 24 cerneaux de noix, 6 c à soupe de miel.

Faites tremper les raisins secs pendant 30 mn dans de l'eau tiède. Coupez les avocats en deux, ôtez les noyaux et citronnez la chair. Remplissez les creux de raisins gonflés, égouttés et séchés garnissez de cerneaux de noix et de quartiers de mandarines. Faites chauffer le miel pour qu'il fonde et nappez-en les avocats.

AVOCATS AUX AMANDES

Pour 4 personnes. Pelez 2 avocats, retirez la chair, réduisez-la en purée, ajoutez 2 c à soupe de jus de citron. Joignez ensuite 3 c à soupe de sucre glace et 50 g de poudre d'amandes. Fouettez bien pour rendre le mélange homogène. Servez frais dans des coupes.

CREME A L'AVOCAT

Pelez 3 avocats, réduisez la chair en purée en ajoutant le jus de 1 citron. Joignez 50 g d'amandes en poudre, 6 c à soupe d'anisette, 2 c à soupe de sucre et 100 g de crème fraîche fouettée. Répartissez la crème dans des coupes, décorez d'une cerise confite et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

CREME A L'AVOCAT

Pelez 3 avocats, prélevez la chair, réduisez-la en purée en ajoutant immédiatement le jus de 1 citron. Ajoutez 50 g d'amandes en poudre et 5 c à soupe d'anisette. Fouettez 100 g de crème fraîche fermement et incorporez-la délicatement à la purée d'avocat. Répartissez dans des coupes. Mettez au frais jusqu'au moment de servir.

CREME D'AVOCATS AUX AMANDES

3 avocats, 1 citron, 75 g de sucre, 100 g de crème fraîche, 50 g d'amandes en poudre, 6 c à soupe d'anisette. Pour garnir: amandes entières et cerises confites à volonté.

Pelez les avocats, réduisez-les en purée en mélangeant la chair avec le jus de citron. Ajoutez le sucre, la crème fouettée, les amandes et l'anisette. Fouettez bien. Répartissez dans des coupes. Garnissez de cerises et d'amandes; accompagnez de petits fours.

CREPES AUX AVOCATS, SAUCE ANISETTE

Pour 4 personnes: 2 avocats, citron, 4 crêpes tenues au chaud. Crème: 4 jaunes d'oeufs, 50 g de crème fraîche, 2 c à soupe de sucre en poudre, 4 c à soupe d'anisette. Garniture: tranches d'oranges à volonté.

Pelez les avocats, coupez-les en lamelles et citronnez-les. Mélangez les jaunes d'oeufs, la crème et le sucre en poudre. Parfumez avec l'anisette et faites cuire le tout sur feu doux au bain-marie en fouettant énergiquement jusqu'à ce que l'ensemble triple de volume. Garnissez les crêpes de lamelles d'avocats, nappez-les de crème à l'anisette. Garnissez de petits morceaux de tranches d'oranges à volonté.

GLACE A L'AVOCAT AUX GROSEILLES

Pour 4 personnes: 3 avocats mûrs à point, 2 citrons, 1 orange, 150 g de sucre, 1 banane bien mûre, 1 petit verre de kirsch ou de liqueur d'orange (Grand-Marnier, Cointreau). Pour garnir: groseilles rouges à volonté.

Commencez par presser les citrons et l'orange. Faites fondre le sucre dans le jus obtenu. Pelez les avocats, coupez-les en deux, retirez les noyaux. Pelez la banane. Passez la chair des avocats et la banane au mixeur. A la purée obtenue, ajoutez très rapidement le jus de citron-orange sucré. Il ne faut pas attendre, sinon la purée de fruits noircit. Joignez la liqueur choisie et faites prendre en sorbetière. Pour servir, garnissez des coupes individuelles de glace à l'avocat et de groseilles à volonté. Selon la saison vous garnirez cette glace de tranches d'orange ou de bananes citronnées, ou encore de fruits confits macérés dans du kirsch, de tranches de kiwis.

MOUSSE D'AVOCATS

Pour 6 personnes: 4 avocats bien mûrs, 100 g de sucre en poudre une pincée de sel, 2 citrons verts, 100 g de crème fraîche.

Pelez et dénoyautez les avocats passez la chair au mixer avec le sucre le sel et le jus des citrons verts. Incorporez la crème fouettée et répartissez la mousse dans des coupes individuelles. Décorez à volonté de rosettes de Chantilly. Servez frais. Vous pouvez ajouter 2 c à soupe d'amandes pilées.

MOUSSE D'AVOCATS

4 gros avocats bien mûrs, le jus de 1 citron, 1c à soupe de cognac, 100 g de sucre semoule, 150 g de crème fraîche, 1 citron.

Lavez les avocats et coupez les en deux. Retirez le noyau, puis à l'aide d'une petite cuiller la pulpe. Prenez garde à ne pas abîmer l'écorce. Passez la pulpe au tamis et ajoutez le cognac le jus de citron et le sucre semoule. Mélangez bien pour obtenir une crème homogène. Fouettez la crème fraîche et incorporez-la délicatement au mélange. Répartissez cette mousse dans les demi écorces d'avocats. Décorez de rondelles de citron et mettez au frais pendant 2 heures au moins.

OMELETTE AUX AVOCATS

12 oeufs, 2 c à soupe de lait, 1 pincée de sel, 2 c à soupe de sucre, 2 avocats, le jus de 1 citron, 2 c à soupe de rhum, 2 c à soupe de fruits confits.

Epluchez les avocats, coupez-les en larges tranches et faites-les macérer dans le rhum et le jus de citron pendant 2h, avec les fruits confits hachés finement. Battez les jaunes d'oeufs avec le lait le sel et le sucre. Ajoutez-y les blancs fouettés en neige très ferme. Partagez les oeufs en deux et faites cuire 2 omelettes. Lorsqu'elles sont bien prises d'un côté, mais encore baveuse sur le dessus, posez sur une moitié les tranches d'avocats et les fruits confits, bien égouttés. Repliez les omelettes, faites-les glisser sur le plat de service chaud et servez aussitôt. Flambez avec du rhum.

SALADE DE FRUITS AUX AVOCATS

Pour 4 personnes: 3 avocats, 1 jus de citron, 2 bananes, 2 oranges, 2 c à soupe de sucre, 1 petit verre de liqueur d'orange.

Coupez la chair des avocats pelés en dés, citronnez-les aussitôt, ainsi que les bananes en rondelles. Pelez les oranges à vif, coupez-les en tranches. Mélangez tous les fruits, saupoudrez-les de sucre, arrosez-les de liqueur et laissez macérer au frais 2 h avant de servir.